

Ю. Л. Блинова, Л. Р. Алиуллова

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ГАРМОНИЗАЦИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА СРЕДСТВАМИ  
МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА**

Целью образовательного процесса в современной школе является развитие гармонической, целостной, самостоятельной, активной, инициативной, ответственной и креативной личности, способной принимать самостоятельные решения. Формирование личностных качеств, необходимых в современной социокультурной ситуации, возможно только в условиях развитой культуры эмоций и чувств, проявлений коммуникативной эмпатии, умения налаживать конструктивное взаимодействие, эффективно преодолевать конфликтные ситуации и др.

Одним из наиболее важных периодов становления основных качеств личности является подростковый возраст. Повышенная эмоциональность является характерной чертой подросткового возраста. Ребенок, проживающий подростковый кризис отличается такими характеристиками как ранимость, эмоциональная неустойчивость, отсутствие ощущения безопасности и защищенности, проявление чувства неуверенности, тревожности, агрессивности. Эти эмоциональные состояния являются дисгармоничными и разрушающими для развития эмоциональной сферы личности современного подростка. Часто эта проблема приводит к увеличению числа детей с девиантным поведением, росту количества химических и нехимических зависимостей среди подростков, увеличению внутришкольной жестокости и насилия, росту суицидных ситуаций. На сегодняшний день как проблема государственного уровня рассматривается вопрос суицидов среди подростков Татарстана: в 2014 году покончили жизнь самоубийством 23 несовершеннолетних татарстанца.

Эмоциональное состояние важнейшая составляющая эмоциональной сферы, которое выражается не во внешних действиях человека, а в его внутренних переживаниях. К эмоциональным состояниям относят раздражительность, тревогу, благодушие, различные оттенки настроения — от депрессивных состояний до состояния эйфории.

Рассматривая вопрос о коррекции эмоциональных состояний, большинство исследователей сходятся во мнении о том, что *гармонизация эмоциональной сферы* — это целенаправленная работа, способствующая преодолению эмоциональных нарушений в функционировании или отставании в развитии тех или иных составляющих эмоциональной сферы человека, а также компенсации негативных особенностей его личности, складывающихся на основе данных процессов.

Возможность использования потенциала музыкального искусства в целях гармонизации эмоциональной сферы подростков во внеклассной

деятельности объясняется ее возможностью непосредственно воздействовать на эмоции и чувства человека.

Воздействие музыки на человека изучено целым рядом ученых различных областей. С точки зрения теории аффектов, музыка с одной стороны призвана возбуждать в человеке различные состояния души, с другой — сама изображает их. О влиянии нравственно-эстетического воспитания на гармонизацию эмоциональной сферы подрастающего поколения рассуждали многие педагоги, музыканты, психологи, философы, просветители.

Среди работ посвященных катарсическому методу в сфере психологии искусства выделяют труд Л. С. Выготского. Согласно его исследованию «переработка чувств в искусстве заключается в превращении их в свою противоположность, то есть положительную эмоцию, которую несет в себе искусство» [2, 318].

Воздействие музыки на человека изучено целым рядом ученых-психофизиологов. Я. А. Лупьян [5] писал, что активность доминанты сформировавшейся во время конфликта или стресса, снижается при влиянии музыки. Так же он считал, что музыке подвластно разряжение накопившихся отрицательных эмоций. Некоторые ученые считают музыку способной изменять мышечный тонус и среди главных факторов, влияющих на этот процесс, выделяют ритм и темп сочинения. (Л. С. Богатова, Л. С. Брусиловский, М. Р. Могендович, В. Б. Полякова, И. Б. Темкин.). Изучено также воздействие музыкальных ладов на человека на психофизическом уровне (Л. С. Брусиловский, В. И. Петрушин.). В. Г. Ражников выделил 27 модальностей эмоций, характер выражения которых является вербальным (эмоциональный словарь). Музыка имеет символичную природу. По этому поводу В. А. Апрелева утверждает: «Звучание музыки – один из чистейших символов, часть и вестник той, не имеющей имени реальности, с которой мы вступаем в соприкосновение через музыку и музыкальный опыт» [1, 36].

Среди зарубежных трудов, рассматривающих развивающее и психотерапевтическое воздействие музыки на человека выделяется исследование Г.-Г. Декер-Фойгта, по мнению которого в психотерапевтическом лечении особую важность имеют данные нейрофизиологии о том, что в соответствии с нашей структурой восприятия слух действует гораздо сильнее на наше эмоциональное состояние, чем зрение. «Одна из причин того, что звук влияет на чувства, заключается в непосредственной взаимосвязи слуховых каналов через таламус (входит в состав промежуточного мозга) и гипоталамус с лимбической системой, “центром чувств” нашего мозга <...> И не важно, каковы будут наши эмоции – тоска или страх, они все равно пробудятся в нас благодаря нашему слуху. То же самое происходит при слушании или собственном исполнении музыки» [3, 25].

Таким, образом, существует противоречие между необходимостью коррекции эмоционального состояния подростков и недостаточностью методических разработок, направленных на гармонизацию этого процесса средствами музыки. Выделенная нами цель требует исследования особенностей эмоционального состояния подростков.

В процессе теоретического изучения нами были выявлены наиболее важные характеристики эмоциональной сферы подростка, которые мы исследовали эмпирически. В процессе опытно-экспериментальной работы использовался диагностический пакет из 8 методик: производилось измерение уровня тревожности по методике Аве Лаллемант «Звезды и волны»; определялся уровень агрессивности по опроснику Басса-Дарки; выявлялась личностная предрасположенность к конфликтному поведению по тесту К. Томаса; проверялась способность детей различать чувства с помощью «Торонтской алекситимической шкалы», переработанной в Психоневрологическом институте имени Бехтерева; выявлялись глубина и сила протекания эмоциональных процессов с помощью личностного опросника Г. Айзенка; диагностировалось доминирующее эмоциональное состояние выбранных для эксперимента подростков по методике М. Люшера; осуществлялось измерение уровня эмпатических способностей по методике В. В. Бойко; определялась общая эмоциональная направленность личности учащихся по методике Б. И. Додонова.

На базе 149 лица г. Казани было осуществлено экспериментальное исследование актуального эмоционального состояния подростков 7 класса в количестве 22 человек, по итогам которого была разработана комплексная музыкальная программа из 16 внеклассных занятий.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа (констатирующий этап (сентябрь 2014 г.), формирующий (основной) этап (сентябрь 2014 г. – март 2015 г.), контрольный (заключительный) этап (март 2015 г. – май 2015 г.) с 11 сентября 2014 по 7 мая 2015 года.

По результатам первого этапа эксперимента мы выявили, что половина класса (11 человек) имеют высокий уровень *нейротизма*. У всех учащихся класса выявлен очень низкий уровень эмоционального канала *эмпатии*. Нами была выявлена сильная степень *негативизма* у 9 подростков, высокий уровень *физической агрессии* у пятерых школьников. 5 человек представляют собой алекситимический тип личности. Анализ средних цифр по тесту на конфликтность К.Томаса показал, что большинство учащихся класса стремятся к соперничеству и к удовлетворению своих интересов в ущерб другому.

Средние значения результатов констатирующего эксперимента выявили дисгармоничное состояние эмоциональной сферы подростков, проявляющееся в низком уровне эмпатии, повышенном уровне физической и вербальной агрессии, повышенном уровне личностной тревожности и

конфликтности, предпочтении стратегии приспособления и соперничества в разрешении конфликтов.

Чтобы достигнуть сформулированной нами цели мы разработали коррекционно-развивающую музыкальную программу для внеклассной деятельности.

Важнейшей задачей разработанной нами программы является убеждение учащихся в необходимости личностной активности во время занятий, участия в обсуждении и творческой деятельности. Для того чтобы детям было проще быть активными в процессе занятий, им дается возможность принять участие в подготовке следующего занятия (поиск исторических справок, наглядного материала). В такой форме занятий ученик будет чувствовать важность своего присутствия и участия, будет чувствовать определенную ответственность.

На данных занятиях используются интерактивные, арт-терапевтические, тренинговые методы. В каждый урок включены психологические упражнения на снижение агрессивности, повышение эмпатической способности, игры на развитие умений сглаживать конфликты и др.

Каждое занятие включает в себя три составляющие: вводная – разминка, игры, упражнения; основная – теоретическая; заключительная – обсуждение, активная творческая деятельность.

Структура каждого занятия включает в себя *вводную, основную и заключительную часть.*

**Вводная часть** содержит разминку, упражнения и игры на развитие эмпатических способностей, навыков невербального общения, снижение эмоционального напряжения между учащимися, снижение уровня агрессивности, конфликтного поведения, позволяющие сосредоточиться на работе, создать положительную эмоциональную атмосферу доброжелательности.

**Основная часть** – теоретическая. Все занятия тематически разные, но условно объединены в четырех направлениях, которые определяют цели занятий и отбор музыкального репертуара.

1. Первым направлением занятий по гармонизации эмоциональной сферы учащихся 7 класса является приобщение к классической музыке и ее современным интерпретациям, иллюстрирующей связь времен, традиции и инновации в развитии музыкальной культуры.

2. Вторым направлением своей работы мы выдвигаем творческую активность через арт-технологии, которая является наиболее естественной формой гармонизации эмоционального состояния подростка.

3. Третье направление – лучшие образцы современного музыкального искусства, в том числе и музыка к кинофильмам, отдельные композиции джазовой и рок-музыки, бардовской песни, создающие условия для повышения уровня отзывчивости, сочувствия и общего уровня эмпатии, формирования навыков уважительного отношения к чужим увлечениям.

4. Четвертое направление – художественно-эстетическое. На этих занятиях будут даны неизвестные неоднозначные факты и интересные биографии известных личностей различных жанров и стилей, как в музыкальном искусстве, так и в других видах искусства, благодаря чему появляется возможность осознать, что они все они были обычными, хотя и очень талантливыми людьми, со своими сложностями характера, взлетами и неудачами в жизни.

**Заключительная часть** содержит обсуждение и подведение итогов, активную творческую деятельность (пародия, исполнение песни, видеосъемка, упражнения на снятие эмоциональной напряженности).

В занятия включены арт-терапевтические упражнения и игры, презентации, интерактивные методы (например, творческое задание «Лестница» на повышение самооценки, творческое задание «Музей современного искусства»), тренинговые методы (ролевая игра), видеоролики психологического характера.

**Планируемые результаты** реализации программы музыкальных внеклассных занятий:

- развитие навыков вербального и невербального взаимодействия;
- повышение уровня эмпатических способностей учащихся;
- снижение уровня тревожности, беспокойства и неуверенности в себе;
- снижение личностной предрасположенности к конфликтному поведению;
- снижение уровня агрессивности подростков;
- гармонизация эмоциональной сферы подростков.

Заключительный этап опытно-экспериментальной работы был посвящен выявлению динамики исследуемых характеристик, проведению анализа и интерпретации полученных экспериментальных данных.

Результаты диагностики, полученные нами после формирующего эксперимента, претерпели изменения. С высоким уровнем *нейротизма* среди учеников осталось 4, в отличие от 11 выявленных до эксперимента. Увеличилось количество учащихся с низким уровнем нейротизма – 9 человек. Повысился показатель эмоционального канала *эмпатии*, однако общий уровень остался средним у всех учеников, что указывает, на наш взгляд, на эффективность выбранного направления занятий, но недостаточное их количество. Из двух человек обладающих средним общим уровнем эмпатии список вырос до 8 человек. Сильная степень физической агрессивности осталась лишь у одного ученика. Среднее значение вербальной агрессии снизилась до слабого уровня.

Детей с *алекситимическим* типом личности осталось двое из пяти. Повторное тестирование по методике К. Томаса показало, что большинство детей, склонных к разрешению конфликтов, приходя к альтернативе полностью удовлетворяющей обеих сторон.

Таким образом, в процессе исследования подтвердилась наша гипотеза о том, что развитие и гармонизация эмоциональной сферы подростков средствами музыки в процессе внеклассной деятельности обуславливается:

- 1) психолого-педагогическими условиями:
  - реализацией недирективного стиля взаимодействия;
  - использованием интерактивных образовательных методов;
  - расширением изучаемого материала, за счет включения актуальной для подростков тематики;
  - усилением компонента непосредственной творческой активности на занятии;
- 2) использованием учителем музыки во внеклассной деятельности специально разработанной программы занятий.

По нашему мнению, эффективность использования коррекционно-развивающей программы была бы выше при увеличении часов проведения внеклассных уроков, направленных на гармонизацию эмоциональной сферы подростков, до 32 часов (раз в неделю). Расширение и углубление Программы – цель нашей дальнейшей работы в выбранной области.

#### **Литература:**

1. Апрелева, В. А. Постижение содержания и смысла музыки педагогом– музыкантом / В. А. Апрелева // Музыкант-педагог: спец. вып. журнала «Преподаватель». – М., 2001. –№6. – С.36.-39.
2. Выготский Л.С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – М.: Искусство, 1986. – 354 с.
3. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с: ил. (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
4. Ильин, Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 434 с.
5. Лупьян, Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс... / Я. А. Лупьян. – Минск: Высшая школа, 1988. – 223 с.

**Ю. А. Мартынова, Д. Е. Мартынов**

#### **Н. Ф. КАТАНОВ И МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КАЗАНИ**

Деятельность и научное наследие Николая Федоровича Катанова (1862 – 1922) – выдающегося тюрколога-универсала, первого хакасского ученого, была тесно связана с Казанью, в которой он жил с 1894 г. до самой кончины. Занимая должность профессора Казанского университета и Казанской духовной академии, он преимущественно занимался языками, историей и этнографией тюркских народов. Уже в первом учебном году – 1894/1895 – Н. Ф. Катанов читал следующие курсы на историко-филологическом факультете, демонстрирующие необычайную широту и разносторонность его